

給食委員会 だより No.4

発行日 令和4年10月11日
前期給食委員 2年1組
担当 秋元美月 池部瑛大

夏休み明けです！

夏休み明けです！後期も給食を食べて元気に生活しましょう！

夏の後には秋ですね、というわけで今回の新聞の左側では“秋の食べ物”について触れていこうと思います。

秋の味覚/焼き芋

秋に旬を迎える食べ物を「秋の味覚」といいます。

今回はその一つ、焼き芋に触れていきたいと思います。

焼き芋の原料、さつまいもは9月～11月が旬の食べ物です。

焼き芋は何といってもほくほくとした食感や、甘さがある上に栄養価も高いという非常に良い料理です。焼き芋の成分には豊富なビタミンや食物繊維が含まれており、免疫力が上がったり腸内環境を整える働きをしてくれます。

この年の秋、栄養も満点な“焼き芋”。皆さんも食べてみませんか？



参考文献：じゃらんニュース・StockPhoto（画像）

ナタデココって分かりますか？

7月13日水曜日に出たこの給食を覚えていますか？ゼリーが青くて印象に残った人も多いのではないかと思います。中に入っていたナタデココを食べる機会はあまりないと思うのですが、一体どんな食べ物なのか皆さんは分かりますか？知っている人はあまりいないのではないかと私は思い、今回、記事にしました。



実は〇〇食品

ナタデココはココナッツと呼ばれるココヤシの果実から作られます。ココナッツ水（ココナッツに含まれる成分）に「ナタ菌」と呼ばれる酢酸菌を加え、1～2週間ほど発酵させます。発酵すると、上澄みが固まって膜のようになります。その膜を切り分け、シロップ漬けにしたのがナタデココです。このため、ナタデココは発酵食品の一つなのです。

ナタデココは南国の伝統食のようなイメージがあるかもしれませんが、実は作られたのは最近で、現在の形のナタデココは1973年にフィリピンで誕生したものです。

終わりに

あまり身近に感じることの少ないナタデココですが、缶詰としても売られていてヘルシーなので、この機会に食べてみてはいかがでしょうか？

参考文献（テンミニッツTV、Lourand、acure）